

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

Газизова Ч.З./

МЕНЮ

28 мая 2025 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,36	7,37	28,37	205,84	0,55
2008	3	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	43	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
2008	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	150	3,01	2,43	10,54	76,70	0,52
Итого			348	11,69	14,12	54,00	390,99	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,36	3,03	0,87	32,40	8,10
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,99	5,16	16,26	138,07	13,69
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	130	9,80	8,45	17,03	183,41	8,77
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	14,77	72,28	66,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			530	19,29	17,19	65,89	507,74	96,56
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			170	4,78	4,30	22,44	149,37	0,78
Ужин								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	6,31	10,28	26,12	222,97	0,11
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/8	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
			288	6,31	10,28	33,86	253,93	0,11
Итого				43,07	46,09	195,99	1 388,03	102,52